

FREE

IM RAHMEN DER INTERNATIONAL
WEEK OF HAPPINESS AT WORK

ONLINE KURS

MINDSET MATTERS!

Wie Denkweisen Selbstverantwortung
fördern oder blockieren.

KRISTINAHAIBEL.COM

TRAINERIN | AUTORIN | WIRTSCHAFTS- UND ORGANISATIONSPSYCHOLOGIN (M.A.)



→ DEIN NUTZEN

Nach diesem Kurs erkennst Du, wie Deine **Denkweisen** Dein **Verhalten beeinflussen** – insbesondere im Hinblick auf **Selbstverantwortung**. Du hast Deine **Muster reflektiert** und gelernt, ein **förderliches Mindset** zu entwickeln.

→ EINFÜHRUNG

HALLO :)

SCHÖN, DASS DU DA BIST!



Wer bin ich?

- Kristina Haibel, 46 aus Kirchheim b. München
- Trainerin und Beraterin für Positive Psychologie @the edge of AI
- Wirtschafts- und Organisationspsychologin (MA)
- Bachelor Prof. Human Resources
- Dipl. Kommunikationwirtin (BAW)
- Mediendesignerin (mdh)
- Werbekauffrau (IHK)
- zertifizierte Coachin für Positive Psychologie (CPPC)
- Spezialistin für Digitale Transformation bei der Dräxlmaier Group

25

Jahre Berufserfahrung

50+

Weiterbildungen u.a. an den
Univ. Harvard und Yale

6

Ausbildungen & Abschlüsse

5

Veröffentlichungen

Happy Leader, Happy Staff im Haufe Verlag

INHALT

MINDSET ERKENNEN UND REFLEKTIEREN

→ 1 Denkweise wirkt

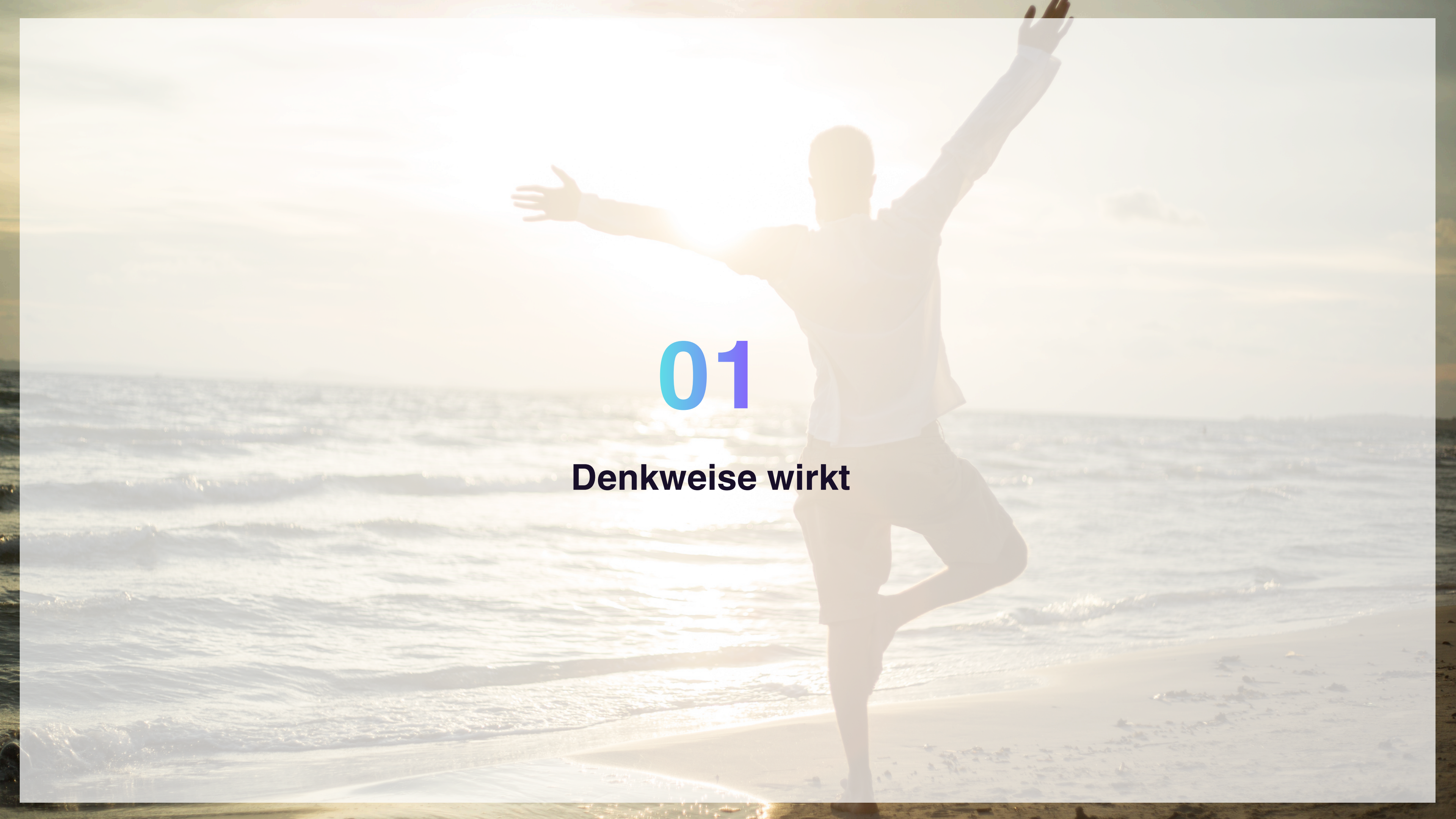
→ 2 Mindset verstehen

→ 3 Selbstverantwortung und Denkweise

MINDSET-SHIFT UND SELBSTVERANTWORTUNG STÄRKEN

→ 4 Mindset-Shift trainieren

→ 5 Transfer & Abschluss



01

Denkweise wirkt

DENKWEISE WIRKT (30 MIN)



1. Impuls: „Ein Gedanke – und schon verändert sich die Stimmung.“
2. Mini-Übung: Gedankenreise – Erinnerere Dich an eine Situation, die Deine Denkweise sie gestärkt oder blockiert hat.

→ 1 EINSTIEG

DENKWEISE WIRKT



Schreibe dir auf, wie du dich in der
Situation gefühlt hast.

A silhouette of a person in mid-air, jumping over a wall. The person's arms are outstretched forward, and their legs are bent in a jumping motion. The background is a light blue sky with a bright sun on the left, creating a lens flare effect. The wall is a simple grey rectangle.

02

Mindset verstehen

WAS IST EIN MINDSET?

- Innere Haltung, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägt
- Entsteht durch Erfahrungen, Glaubenssätze und Umfeld
- Beeinflusst Entscheidungen, Kommunikation und Verhalten



→ 2 MINDSET VERSTEHEN

WELCHE ARTEN VON MINDSETS GIBT ES?

- **Positive Mindset:** Fokus auf Chancen statt Probleme
- **Lernmindset:** Offenheit für Feedback und Weiterentwicklung
- **Resilienz-Mindset:** Stärke durch Rückschläge
- **Selbstverantwortungs-Mindset:** Eigeninitiative statt Schuldzuweisung
- **Fixed Mindset vs. Growth Mindset** (nach Carol Dweck)



FIXED VS. GROWTH MINDSET*

DIMENSION
FEHLER

FOKUS
„ICH KANN DAS NICHT“

ERGEBNIS
SCHWÄCHE



DIMENSION
FEHLER

FOKUS
„ICH KANN ES LERNEN.“

ERGEBNIS
STÄRKE

GROWTH MINDSET MICHAEL JORDAN

Michael ist bekannt...

- Als Spitzensportler und **Vorbild einer ganzen Generation**
- **10 Jahre** dominierte er die NBA
- er gewann **6 NBA-Meisterschaften** mit den Chicaco Bulls
- Aber wusstest Du auch, dass...
- **9.000 Würfe** in seiner Karriere daneben gingen
- er **300 Spiele** verloren hat
- **er 26 mal** den gewinnentscheidenden Wurf versieberte?

Trotz Allem ist er ein Parade-Beispiel für ein dynamisches (Growth) Mindset, er hat einen **unbeirrbaren Glauben** an seine eigene **Lernfähigkeit** entwickelt und scheute sich nicht, seine **Fehler einzugestehen** und **an sich zu arbeiten**.



FIXED VS. GROWTH MINDSET (15 MIN)



Übung: Schreibe dir deine Glaubenssätze auf, wie z.B:

Wenn ich viel arbeite, bekomme ich eine
Gehaltserhöhung.

Fehler sind da um gemacht zu werden, sie sind
Lernchancen.

—

Was gehört zum Fixed, was zum Growth Mindset?

→ 2 MINDSET VERSTEHEN

FIXED VS. GROWTH MINDSET



Was nimmst du aus dieser Übung mit?
Wie geht es dir gerade?

A smiling woman with brown hair, wearing a white sleeveless dress, is the central figure. A large, thin red heart outline is drawn around her face. The background is a soft-focus image of other people, suggesting a social gathering.

03

**Selbstverantwortung
& Denkweise**

WAS DENKE ICH? (15 MIN)



Impuls: Was denke ich, wenn etwas schief läuft?

Ziel: Glaubenssätze identifizieren – z. B. „Ich bin nicht gut genug“, „Ich muss perfekt sein“

WAS DENKE ICH? (30 MIN)



Reflexion: Wie beeinflussen
diese Sätze mein Verhalten?



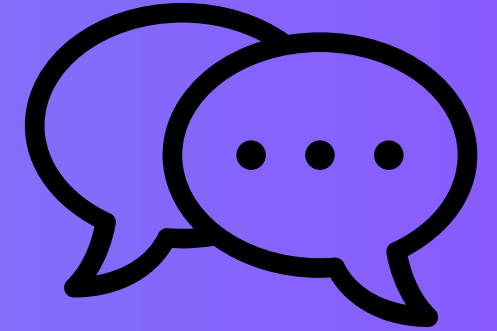
04

Mindset-Shift trainieren

MINDSET SHIFT ÜBERSICHT

1. **Übung: Reframing** – hinderliche Gedanken in förderliche umwandeln
2. **Feedback:** Kollegen/innen oder Freunde geben dir Feedback – mit Growth-Mindset-Haltung
3. **Mini-Coaching:** Jede/r entwickelt einen persönlichen Satz, der Selbstverantwortung stärkt

1 REFRAMING (20 MIN)



Ziel: Hinderliche Gedanken erkennen und in förderliche umwandeln

Übung: Schreibe 3 typische hinderliche Gedanken auf (z. B. „Ich bin nicht gut genug“, „Alle anderen sind besser“, „Ich lerne das niemals“, ...)

Austausch: Austausch mit Freunden oder Kolleg:innen, gemeinsames Reframing

Beispiel:

Hinderlich: „Ich mache immer Fehler“

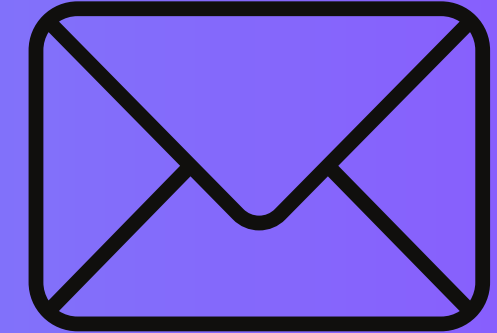
Förderlich: „Fehler sind Lernchancen – ich wachse daran“

Schreibe dazu eine Nachricht mit folgendem Inhalt an 3 Freunde / Kolleg:innen:

Ich mache gerade den Kurs Mindset Matters von Kristina Haibel und habe die Aufgabe bekommen meinen Satz „Ich bin nicht gut genug, für XYZ“ in einen positiven, wachstumsorientierten Satz zu verändern. Wie würde dieser deiner Meinung nach ausschauen?

→ 4 MINDSET-SHIFT TRAINIEREN

1 REFRAINING (20 MIN)



Reflexion “Wie fühlt sich der neue Gedanke an? Was verändert sich?”

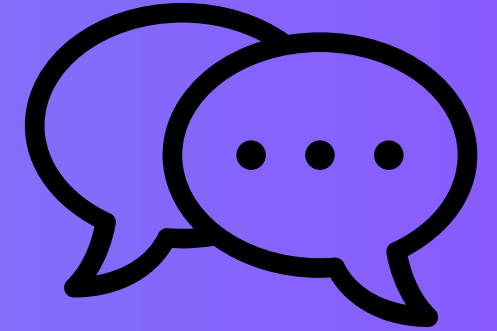
MEIN SERVICE FÜR DICH

Wenn Du diese Übung lieber mit mir machen möchtest, dann lade ich dich herzlich ein, mir auf LinkedIn zu schreiben und deinen Satz mit mir zu teilen. Ich helfe dir dabei, diesen in einen “Growth-Mindset” Satz umzuformulieren. Natürlich vertraulich. Ich freue mich auf dich.

LINKEDIN KRISTINA



2 FEEDBACK MIT GROWTH MINDSET (30 MIN)



Ziel: Konstruktives, wachstumsorientiertes Feedback geben und empfangen

Austausch: Deine Kontakte oder ich geben Feedback zu einer konkreten Situation aus deinem Arbeitsalltag.

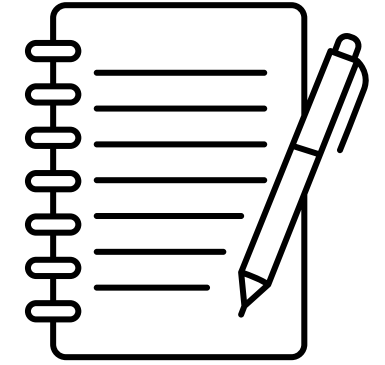
Regeln:

Fokus auf Entwicklung („Du hast Potenzial in...“)

Wertschätzung („Mir ist positiv aufgefallen...“)

Lernimpuls („Vielleicht könntest du ausprobieren...“)

→ HAUSAUFGABE: MINDSET-SHIFT TRAINIEREN, TRAINIEREN, TRAINIEREN



HAUSAUFGABE: PERSÖNLICHER SATZ ZUR SELBSTVERANTWORTUNG

Ziel: Einen stärkenden Lebens-Leitsatz entwickeln

Reflexion: Was möchte ich künftig selbst in die Hand nehmen?

Formuliere einen Satz, z. B.:

„Ich übernehme Verantwortung für meine Entwicklung.“

„Ich entscheide, wie ich auf Herausforderungen reagiere.“

“Ich lasse mir zukünftig nicht mehr den Tag vermiesen, nur weil mich eine Sache geärgert hat.”

“Ich entscheide selbst, wie ich mich fühle und nicht andere.”

“Ich kann jederzeit positiv denken.”

“Ich mache meine Stimmung nicht abhängig vom Wetter, da ich es nicht beeinflussen kann.”

The background of the slide is a light gray surface covered with numerous small, irregular pieces of shiny, metallic-looking confetti in various colors including gold, silver, red, blue, and green. The word "FINALLY!" is written in a large, bold, sans-serif font across the center of the image. The number "05" is positioned in the middle of the word "FINALLY!".

05

Transfer & Abschluss

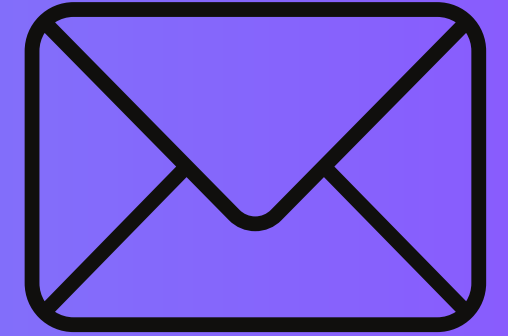
MEIN COMMITMENT (20 MIN)



Reflexion: Was nehme ich aus diesem Kurs mit? Was ändere ich heute / nächste Woche / nächsten Monat?

→ 5 FRAGEN & ANTWORTEN

**UND JETZT KANNST
DU MIR HELFEN**



Was ist deine beste Erkenntnis
aus diesem Kurs?

Schreibe es mir

[LINKEDIN KRISTINA](#)

→ UND ZUM SCHLUSS

TOLL.

dass du durchgehalten hast.

das du ehrlich zu dir warst.

danke für Deine Nachricht
bei LinkedIn.



dass du dich
weiterentwickeln möchtest.

dass Du da warst

für Deine positiven
Vibes

dass es Dich gibt!

get into

THE
FLOW

AND LET YOURSELF GROW

Kristina Haibel

KRISTINAHAIBEL.COM